

# YOGA SŪTRA DI PATAÑJALI

*Il testo classico  
della filosofia dello yoga*

*a cura di*  
LUCA PAGANO

Edizioni La parola  
Roma

*Proprietà riservata*

© 2026 Appunti di Viaggio srl  
00146 Roma — Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-95120-73-7

*Per informazioni sulle nostre edizioni*



edizioni  
Appunti di Viaggio



edizioni  
*La parola*



edizioni  
fioridicampo

*potete rivolgervi alla*

Libreria Appunti di Viaggio  
00146 Roma — Via Eugenio Barsanti, 24

☎ 06 47825030

✉ [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

🌐 [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

f [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)

📷 [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)

📺 Edizioni Appunti di Viaggio Roma

## NOTA SULLA LINGUA SANSKRITA

Gli *Yoga Sūtra* sono scritti in sanscrito, lingua colta e sacra del subcontinente indiano, utilizzata ancora oggi in contesti rituali o filosofici. Il sanscrito, appartenente alla famiglia linguistica indoeuropea, è una forma perfezionata<sup>(1)</sup> dell'antico *vedico*. La lingua sanscrita è espressione di una cultura che considera il suono un elemento fondamentale della realtà, per questo motivo segue delle regole di pronuncia molto definite e rigorose.

Ogni fonema del sanscrito è classificato in base al luogo di articolazione del suono nella bocca: abbiamo così suoni velari, che nascono dal fondo della gola; palatali, che nascono dal palato; retroflessi, che derivano dal portare la lingua in alto e indietro verso il palato; dentali, nei quali la lingua si appoggia ai denti; labiali, che nascono dalle labbra.

La lingua italiana non distingue i suoni in modo così preciso: per esempio, la stessa lettera *n* viene utilizzata in diverse parole come «angolo», «angelo», «canto», «anno». Quando pronunciamo queste parole – anche se in italiano non vige una regola specifica al riguardo – possiamo però notare che il suono della *n* viene articolato in luoghi diversi della cavità orale: in «angolo» alla base della gola, in «angelo» il dorso della lingua si avvicina al palato, in «canto» la punta della lingua si appoggia al palato, in «anno» la lingua si avvicina ai denti.

---

(1) *saṃskṛta* significa «ben formato», «perfetto».

Il sanscrito differenzia ognuno di questi suoni attraverso lettere diverse (approssimativamente utilizzando l'alfabeto di traslitterazione la lettera *n* diverrebbe *ṇ* in «angolo», *ñ* in «angelo», *ṇ* in «canto», *n* in «anno»). Oltre a ciò, l'alfabeto sanscrito è più ricco di quello italiano perché prevede una serie di consonanti aspirate, pronunciate attraverso l'emissione forzata di aria.

Di seguito l'elenco completo dei fonemi della lingua sanscrita, che sono traslitterati utilizzando lo IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration).

### *Vocali*

Possono essere corte oppure lunghe (di durata doppia rispetto alle corte).

Vocali corte: *a, i, u, ṛ, ḷ*

Vocali lunghe: *ā, ī, ū, e, o, au, ai*

### *Consonanti (tradizionalmente scritte insieme alla vocale «a»)*

Velari non aspirate: *ka, ga, ṅa*

Velari aspirate: *cha, gha, ha*

Palatali non aspirate: *ca, ja, ña, ya, śa*

Palatali aspirate: *cha, jha*

Retroflesse non aspirate: *ṭa, ḍa, ṇa, ra, ṣa*

Retroflesse aspirate: *ṭha, ḍha*

Dentali non aspirate: *ta, da, na, la, sa*

Dentali aspirate: *tha, dha*

Labiali non aspirate: *pa, ba, ma, va*

Labiali aspirate: *pha, bha*

Infine, abbiamo l'*anusvāra*, traslitterato con *m̐*, che indica una nasalizzazione, come nella sillaba *om̐*; e il *visārga*, traslitterato con *ḥ*, che indica un'aspirazione dopo una vocale, generalmente collocato alla fine di una parola (la sua pronuncia varia a seconda del contesto).



## INTRODUZIONE

A partire dalla seconda metà del Novecento lo yoga è diventato un fenomeno globale sempre più diffuso; secondo una stima approssimativa, nel 2025 ci sarebbero circa trecento milioni di praticanti sparsi in quasi tutti i Paesi del mondo. Tra questi, solo una piccola parte si interessa alle radici spirituali e filosofiche di questa pratica, che si dipanano nelle profondità dell'India antica.

Tuttavia, frequentando l'ambiente delle scuole di yoga, è molto probabile che prima o poi si senta nominare il testo chiamato *Yoga Sūtra*, attribuito al saggio Patañjali e considerato un classico su cui si fonda questa disciplina. La fama di cui i *Sūtra* godono nel ventunesimo secolo è sicuramente la più estesa dal tempo in cui sono stati scritti circa millecinquecento anni fa, in origine destinati a una ristretta élite di intellettuali e ricercatori spirituali.

La vasta notorietà del testo tuttavia non va di pari passo con la sua effettiva comprensione. Chi si apprestasse a leggerlo pensando di avere a che fare con un manuale di esercizi posturali o di respirazione, simili a quelli con cui si tende oggi a identificare lo yoga, troverebbe le sue aspettative decisamente disattese. La maggior parte dei *sūtra* (aforismi) descrivono tecniche meditative avanzate, o si occupano di discutere tematiche filosofiche come la teoria della conoscenza, l'etica, la natura della mente, la sofferenza. Senza un bagaglio preesistente di conoscenze relative alla filosofia indiana antica la lettura del testo può rivelarsi impegnativa.

Non soltanto i *Sūtra* sono spesso complessi ed enigmatici; un'ulteriore difficoltà deriva dalla lingua in cui sono scritti, ovvero il sanscrito. Molti termini largamente impiegati sono di difficile traduzione, tanto che spesso si preferisce mantenerli nella lingua originale in modo da non perdere la sfumatura di significato che li caratterizza. Tra questi abbiamo per esempio *puruṣa* (la pura coscienza, il sé, che secondo i *Sūtra* costituisce la nostra vera natura); *saṃskāra* (le impressioni latenti che si sedimentano nella mente dopo ogni azione che compiamo); *samādhi* (l'assorbimento meditativo più elevato), e anche lo stesso *yoga*.

Il termine *yoga* deriva dalla radice *yuj*, la stessa dell'italiano «giogo» e dell'inglese *yoke*, che significa «aggiogare», «connettere», «applicare»; viene spesso tradotto come «unione», intesa come unione del corpo e dello spirito o dell'umano con il divino. La prima apparizione del termine a noi nota si trova nel più antico testo del subcontinente indiano a noi pervenuto, il *ṚgVeda*, risalente a circa tremilacinquecento anni fa.

Gli inni *vedici* sono espressione della cultura nomadica e guerriera delle tribù indoeuropee che raggiunsero l'India in quel periodo<sup>(2)</sup>, parlanti una lingua proto-sanscrita. Nel contesto del *ṚgVeda* il termine *yoga* viene utilizzato primariamente per indicare l'aggiogamento del carro in preparazione della guerra e la bardatura del cavallo in vista della battaglia, gesti che esprimono controllo, padronanza, risoluzione<sup>(3)</sup>. È soltanto in epoca tardo-vedica, con l'apparire dei testi mistico-filosofici delle *Upaniṣad*, che il termine conosce un mutamento semantico e arriva ad assumere un significato più vicino a quello contemporaneo. L'aggiogamento del

---

(2) È dibattuto se la loro sia stata una conquista violenta o una migrazione più graduale.

(3) Cfr. l'esauriente articolo di MARIANNA FERRARA, *Rest after War: yōga in the Ṛgveda and its Scholarly Understanding in the Nineteenth and Twentieth centuries*, in "Mythos. Rivista di storia delle religioni", 14 (2020).



carro da guerra diviene l'aggiogamento dei sensi, che vengono posti sotto il controllo della mente; la mente viene a sua volta connessa al respiro, resa stabile e concentrata. Troviamo questa definizione, ad esempio, nella *Maitrāyaṇīya Upaniṣad*: «Poiché così riunifica il *prāṇa*, la *om* e anche la totalità molteplice delle cose, ovvero perché essi si riuniscono, questa pratica è chiamata yoga. L'unificazione del respiro, della mente e dei sensi, così come l'abbandono di tutte le condizioni di esistenza limitate è chiamata yoga»<sup>(4)</sup>. Lo yoga diviene così sinonimo di un metodo di ricerca spirituale e meditativa che consiste nel mettere i sensi sotto controllo, per poi realizzare la natura del proprio vero sé o *ātman*.

Al di là dei riferimenti testuali, l'origine di questa pratica si perde nella notte delle antiche ricerche ascetiche e spirituali dell'India. Alcuni studiosi hanno tentato di ricondurre lo yoga addirittura alla più antica civiltà indiana, quella della Valle dell'Indo, fiorita tra il 2500 e il 2000 a.C. Tra i reperti rinvenuti nel sito archeologico di Mohenjo-daro è stato ritrovato un sigillo che mostra una figura umana seduta, circondata da animali: alcuni hanno associato tale immagine a Śiva, sostenendo che la posizione seduta sia un *āsana* dello yoga. Si tratta tuttavia di una speculazione non dimostrata e poco probabile. È più plausibile invece che le pratiche yogiche siano emerse in corrispondenza del periodo di fermento spirituale e ascetico che l'India conobbe nella fase tardo-vedica, tra il X e il VII secolo a.C. Quest'epoca culmina con la manifestazione delle *Upaniṣad*, che si allontanano dal ritualismo dei primi testi *vedici* in direzione di una ricerca più interiore, e con il sorgere di movimenti ascetici detti *śramaṇa*, molti dei quali non ortodossi – ovvero estranei alla tradizione *vedica* – tra i quali il Buddhismo e il Jainismo. Numerosi riferimenti allo yoga si trovano poi nel *Mahābhārata*,

---

(4) *Maitrāyaṇīya Upaniṣad*, VI,25.